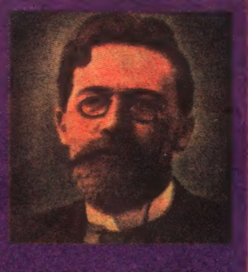
ЦИТАТА НОМЕРА: *Евангелие научило меня верить не только в Бога, но и в человека. Эта вера воспитывает в нас великодушные чувства и побуждает уважать и любить каждого человека. Каждого, а это важно…*

Антон Павлович Чехов



Сокрытое Сокровище

№12(296)
2021 г.

ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА

Прочитал сам – передай другому!

www.sokrsokr.net

12+

КАК ТЫ ВЛИЯЕШЬ НА ДРУГИХ?

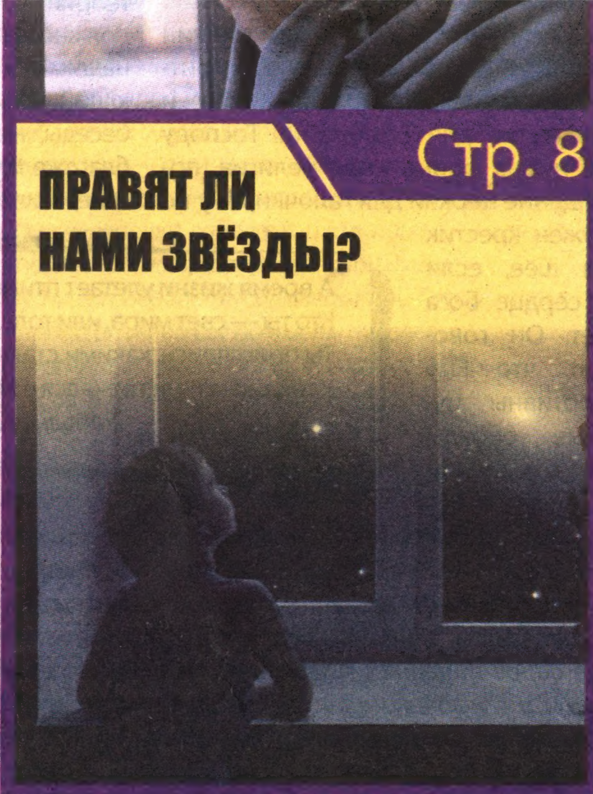
Стр. 2

ЗАПОВЕДЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

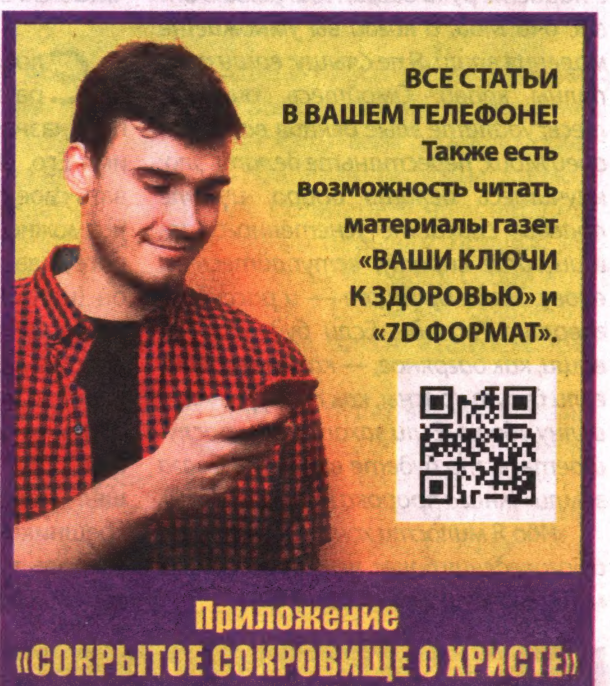
Стр. 7

ПРАВЯТ ЛИ НАМИ ЗВЁЗДЫ?

Стр. 8



БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА Стр. 12



Приложение «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ О ХРИСТЕ»

СТАТЬ СОЛЬЮ И СВЕТОМ, или КАК ТЫ ВЛИЯЕШЬ НА ДРУГИХ?

НАГОРНАЯ ПРОПОВЕДЬ. ЧАСТЬ 3

Как приятно получать от Бога благословения! Но Господь желает, чтобы мы не только принимали, но и отражали Божью любовь на всех, кто нас окружает. Это не просто вера в душе, это вера, которую невозможно не заметить: она освещает и согревает ближних и дальних.

«Вы — соль земли. Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь её солёною? Она уже ни к чему негодна, как разве выбросить её вон на попрание людям.

Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы. И, зажегши свечу, не ставят её под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» (Евангелие от Матфея 5:13–16).

Иисус сказал ученикам: *«Вы — соль земли» (Евангелие от Матфея 5:13).* Не удаляйтесь от мира, надеясь избежать преследований. Вы нужны! У вас есть призвание! Вы должны жить среди людей, чтобы Божественная любовь, подобно соли, сохранила мир от разложения.

Бог часто изливает Свои благословения через простых смертных. Если бы исчезли на земле те, кто служит Богу, а Дух Его покинул людей, мир был бы обречён на опустошение и разорение — естественное следствие владычества сатаны. Но если христиане являются таковыми только по имени, они подобны соли, утратившей свои свойства. Они не оказывают доброго влияния на мир. Искажая представление о Боге, они ещё хуже, чем неверующие.

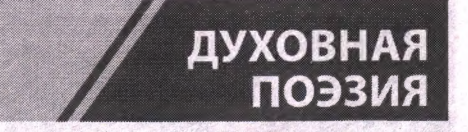
Беспринципный христианин лишь по исповеданию — это притча во языцех, позор для Христа и бесчестие для Его имени. Господу не нужна формальная религия, посещение церкви для галочки, Ему не нужен крестик

Продолжая наставление, Иисус сказал: *«Вы — свет миру» (Матфея 5:14).* Иудеи считали спасение исключительно своей привилегией, но Христос показал, что спасение подобно солнечному свету. Оно даровано всему миру. Библейская религия не должна премудростью замыкаться в церковных стенах. Её нельзя лишь от случая к случаю извлекать для собственной выгоды, а затем вновь убирать. Она должна проявлять себя в каждом деле и во всех наших общественных отношениях.

Истинный характер нельзя сформировать отдельно от нас: он сияет изнутри. Если мы хотим направить других на путь праведности, то должны сами блюсти принципы праведности. Исповедание веры — это только теория религии, но слово истины должно на практике подтверждаться нашим благочестием. Соответствующий образ жизни и возвышенные беседы, непоколебимая честность и благожелательность, радость и участие, милосердие и доброта — вот средства, ко-

больница, где Бог терпеливо исцеляет души. Он надеется, что когда-то те, кто сегодня унылы, недовольны и эгоистичны, станут излучать уверенность, радость и добро, начнут поддерживать слабых и помогать нуждающимся. Потому не судите. Загляните лучше в своё сердце. Бога невозможно спрятать. Если Бог у

вай через меня святое влияние и на других людей. Во имя Иисуса Христа молитва моя. Аминь.



неверующие.

Беспринципный христианин лишь по исповеданию — это притча во языцех, позор для Христа и бесчестие для Его имени. Господу не нужна формальная религия, посещение церкви для галочки, Ему не нужен крестик на шее, если в сердце Бога нет. Он говорит, что Ему противны пустые обряды без изменений в жизни и без личных отношений с Ним: *«Когда вы приходите являться пред лицо Моё, кто требует от вас, чтобы вы топтали дворы Мои? Не носите больше даров тщетных… Новомесячия ваши и праздники ваши ненавидит душа Моя: они бремя для Меня; Мне тяжело нести их. И когда вы простираете руки ваши, Я закрываю от вас очи Мои; и когда вы умножаете моления ваши, Я не слышу: ваши руки полны крови. Омойтесь, очиститесь; удалите злые деяния ваши от очей Моих; перестаньте делать зло; научитесь делать добро, ищите правды, спасайте угнетённого, защищайте сироту, вступайтесь за вдову. Тогда придите — и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как вóлну убелю. Если захотите и послушаетесь, то будете вкушать блага земли»* (книга пророка Исаии 1:12–19).

«Ибо Я милости хочу, а не жертвы, и Боговедения более, нежели всесожжений» (книга пророка Осии 6:6).

> А время жизни улетает птицей…
> Кто ты — свет мира, или только тень?
> Ты приглядись, какими стали лица
> У тех, с кем ты встречался в этот день.
>
> *Татьяна Хлопкова*

теория религии, но слово истины должно на практике подтверждаться нашим благочестием. Соответствующий образ жизни и возвышенные беседы, непоколебимая честность и благожелательность, радость и участие, милосердие и доброта — вот средства, которыми свет даруется этому миру. Добрые дела детей Божьих оказывают большее влияние, чем любые слова. Видя их добродетельную жизнь и бескорыстные поступки, люди начинают желать той же праведности, которая производит такие добрые плоды. Они очарованы той силой от Бога, которая преобразует себялюбивых людей по Божественному образу, и Бог, таким образом, почитается. Его имя прославляется.

Слова, с которыми Христос обратился к Своим ученикам, предназначены для всех верующих во имя Его. Иисус приглашает исследовать своё сердце, а не судить другого. Возможно, кому-то из вас случалось рассуждать подобным образом: «Вот, он (или она) в церковь ходит, а так поступил(а). В церкви должны быть добрые люди. А если туда такие злые ходят, то нечего мне там делать».

Как и везде, в церкви люди разные. Сам Христос сказал, что пришёл призвать не праведников, а грешников к покаянию. Всю жизнь Господь трудится над нашим характером. Церковь — это своего рода ляет души. Он надеется, что когда-то те, кто сегодня унылы, недовольны и эгоистичны, станут излучать уверенность, радость и добро, начнут поддерживать слабых и помогать нуждающимся. Потому не судите. Загляните лучше в своё сердце. Бога невозможно спрятать. Если Бог у меня в душе (как любят говорить многие), то Его не скрыть. Люди, любящие Бога, будут светом и солью — они будут любить и окружающих: помогать словом и делом, показывать добрый пример, вселять надежду.

«Соответствует ли моя жизнь высокому званию христианина?» — вот вопрос, который мы должны задавать себе. Иисус сказал: *«По плодам их узнáете их. Собирают ли с терновника виноград или с репейника смоквы? Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые. Не может дерево доброе приносить плоды худые, ни дерево худое приносить плоды добрые»* (Евангелие от Матфея 7:16–18).

Подготовила Ирина Руканова

Если ты желаешь приносить добрый плод, то помолись:

Отче наш, сущий на небесах! Я не хочу, чтобы Ты был чужим для меня. Без Тебя я не могу всех любить, не могу быть светом и солью. Я прошу Тебя войти в мою жизнь, простить мои грехи (если на память приходят конкретные грехи, исповедуйте их перед Богом прямо сейчас) и сделать меня новым человеком. Я хочу не просто называться христианином, но желаю оправдать это высокое звание добрым характером. Измени меня, Господь, и оказы- других людей. Во имя Иисуса Христа молитва моя. Аминь.

ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

КАСАНИЕ

Всё так задумал в мире Бог
В чудесном плане созиданья,
Чтоб каждый прикоснуться мог
К другому Божьему созданью.

Прикосновение добра
Несла энергия творенья.
Все мысли, взгляды и слова —
Живой любви прикосновенья.

И в нашем празднике греха,
В пространстве жизни угасанья,
Мы сохраняли все века
Способность этого касанья.

Как выраженье слов и глаз,
Как все оттенки отношений…
И даже я могу сейчас
Стать частью ваших ощущений.

Болят разбитые сердца,
Друг друга раня в мире грешном.
В начальном замысле Творца
Такого не было конечно.

Как изменилось в мире всё…
Но неизменно, как в начале,
Мы все ответственность несём
За то, как на других влияли.

Татьяна Хлопкова

Читайте больше на sokrsokr.net — рубрика «Иисус Христос — наш Спаситель»

С наступающим Новым годом, дорогие читатели!

Уходит в вечность ещё один год. Год нелёгкий… Библия предупреждает, что *«в последние дни наступят времена тяжкие»* (2 послание Тимофею 3:1). Но мы не одни в жизненной борьбе, *«ибо Сам* (Бог — прим. ред.) *сказал: "не оставлю тебя и не покину тебя", так что мы смело говорим: "Господь мне помощник, и не убоюсь: что сделает мне человек?"»* (Библия, Послание евреям 13:5, 6).

Пусть в вашей жизни исполнится Божья воля. Небесный Отец всегда действует в интересах Своих детей. Верьте в это! Даже в трудные времена не забывайте, что Бог ведёт тем путём, который вы сами избрали бы для себя, если бы видели конец от начала. Живите с Богом, дорогие! Это самое важное! С Новым годом!

С любовью, редакция

ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРА ПОДДЕРЖКИ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА СОСТОЯЛОСЬ В ЗАОКСКОМ НА БАЗЕ АДВЕНТИСТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

На церемонии открытия центра министр молодёжной политики Тульской области Алексей Давлетшин и заместитель главы администрации Заокского района Ульяна Михайлова перерезали красную ленточку.

Обращаясь к гостям мероприятия и волонтёрам, Алексей Давлетшин отметил, что открытие ЦПД Заокско-

На церемонии открытия наградили студентов и преподавателей Заокского адвентистского университета, задействованных в проведении Всероссийской акции #МЫВМЕСТЕ и добровольцев, которые принимают активное участие в развитии волонтёрского движения в Заокском районе.

Руководитель ЦПД Заокского района Сергей Григораш представил гостям и волонтёрам приоритетный проект центра: «Заокский — здоровый муниципалитет». В рамках этого проекта «Волонтёры за ЗОЖ» будут проводить в предстоящем году много различных мероприятий и акций с целью оздоровления жителей района и вовлечения их в здоровый образ жизни.

КЛАССИКИ О ВЕЧНОМ

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА

10 декабря 200 лет назад родился Николай Алексеевич Некрасов. «Однажды в студёную зимнюю пору…» — при упоминании великого поэта многим приходят на память именно эти строки. Но есть у Некрасова и глубокая религиозная лирика, о которой раньше принято было молчать. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию стихотворение Николая Алексеевича «Утренняя молитва».

Когда с высот небес сбегает ночи тень
И горы окаймит среброгорящий день,
От ложа мирного восставши в час урочный,
Мольбой приветствую я светлый край Восточный:
Всевышний! пред Тобой я тление и прах!
Но Ты, Творец миров, источник вечных благ!
Тебе всеведомы и ум, и помышленье.
Прости мне праздность слов и мыслей прегрешенье;
Избавь неведенья, забвенья, и в тиши
Согрей любовию преступный хлад души.

Тульской области Алексей Давлетшин и заместитель главы администрации Заокского района Ульяна Михайлова перерезали красную ленточку.

Обращаясь к гостям мероприятия и волонтёрам, Алексей Давлетшин отметил, что открытие ЦПД Заокского района послужит развитию волонтёрского движения во всём районе.

тетный проект центра: «Заокский — здоровый муниципалитет». В рамках этого проекта «Волонтёры за ЗОЖ» будут проводить в предстоящем году много различных мероприятий и акций с целью оздоровления жителей района и вовлечения их в здоровый образ жизни.

Отдел информации ЗАУ

К 2033 ГОДУ ПЛАНИРУЕТСЯ ЗАВЕРШИТЬ ПЕРЕВОДЫ БИБЛИИ НА 95% МИРОВЫХ ЯЗЫКОВ

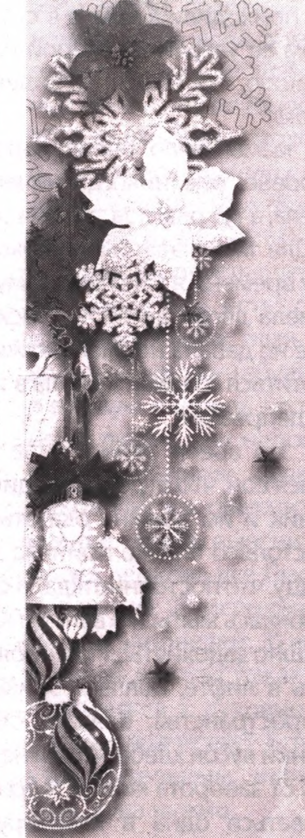
Группа переводчиков YouVersion Bible планирует завершить переводы на 95% мировых языков к 2033 году. На сегодня Библия переведена лишь на 2500 из 6 тысяч языков мира, из них 1700 языков в настоящее время в работе.

Стремясь перевести Библию к 2033 году на 95% мировых языков, чтобы почти каждый житель планеты имел доступ к Благой Вести, команда разработчиков приложения YouVersion Bible заключила соглашение о партнёрстве с другой известной группой переводчиков Библии.

Основатель YouVersion Bible Бобби Грюневальд говорит: «К сожалению, по многим историческим причинам в мире доминирует Библия на английском языке, и многие из нас привыкли воспринимать эту ситуацию как привычную. А ведь это ненормально, что в мире есть множество людей, говорящих на нескольких тысячах языков и реально вообще не имеющих доступа к Священному Писанию на родном языке, языке души и сердца. Некоторые из них могут говорить на ином распространённом языке, в том числе английском. Однако это всё же чужой для них язык, он мало что говорит их сердцу, ибо это не тот язык, на котором они привыкли понимать и воспринимать мир с детства». Грюневальд выражает надежду, что благодаря новым технологиям и напряжённому труду удастся обеспечить доступ к Библиям читателям на большинстве языков мира в ближайшее десятилетие.

«Мы полагаем, что уже при своей жизни… мы достигнем вершины в своём труде и отпразднуем день перевода Слова Божьего на 100% мировых языков… Библия к 2033 году будет переведена на 95% языков, а раньше подобная цель казалась нам невероятной и недостижимой, — подчёркивает Грюневальд. — Ещё совсем недавно большинство из нас полагали, что на такую работу понадобится не меньше ста или двухсот лет в том темпе, который у нас сложился за многие годы. Однако в последнее время в этой области случился технологический прорыв, и он обеспечил мощное ускорение работ».

Источник: Седмица.ру



И горы окаймит среброгорящий день,
От ложа мирного восставши в час урочный,
Мольбой приветствую я светлый край Восточный:
Всевышний! пред Тобой я тление и прах!
Но Ты, Творец миров, источник вечных благ!
Тебе всеведомы и ум, и помышленье.
Прости мне праздность слов и мыслей прегрешенье;
Избавь неведенья, забвенья, и в тиши
Согрей любовию преступный хлад души.
Даруй мне твёрдость сил свершать Твои уставы,
Из сердца отжени все помыслы лукавы.
Да не отринется смиренная мольба:
Из Книги Бытия не исключи раба!
Я доброго ни раз не сделал пред Тобою;
Но Ты покрой меня десницею святою,
И дивною росой всещедрости Твоей
На сердце низойди и свет в него пролей;
Да кознь лукавого в нём не пробудит страсти;
Не отвергай меня и не введи в напасти;
Но целомудрием, терпеньем осени,
И в Царствии Твоём меня воспомяни!
Дозволь любить Тебя душой и помышленьем,
Дай волю следовать во всём Твоим веленьям,
Дай послушанье мне, всели в мой разум страх!
Ты многомилостив, благословен в веках!

Январь 1840

Пробуждаясь утром, преклоняйте колени и просите Бога дать вам силы для выполнения повседневных обязанностей и победы над искушениями. Просите Его помочь вам произносить такие слова, которые вселят в окружающих надежду и мужество и приблизят вас к Спасителю.

Душа, ежедневно обращающаяся к Богу с молитвой о помощи, подкреплении и силе, будет следовать благородным порывам, получит ясное представление об истине и долге, будет ставить перед собой возвышенные цели. Благодаря непрерывной связи с Богом мы, общаясь с окружающими, сможем поделиться с ними светом, миром и покоем, обитающими в нашем сердце.

Посвящайте себя Богу каждое утро. Пусть это будет вашим первым делом. Молитесь так: «Возьми меня, Господи, я всецело принадлежу Тебе. Я кладу все свои планы к Твоим ногам. Пребудь со мной, чтобы все мои труды в Тебе совершались». Это необходимо делать каждый день. Каждое утро посвящайте себя Богу на предстоящий день. И вы увидите, как изменится ваша жизнь.

Подготовила Елизавета Черникова

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как тяжело израненной душе
Прощать своих обидчиков пред Богом,
Забыв то зло, что сделано уже,
Оставив все обиды за порогом!

Молясь за тех, кто причинил нам боль
(Душевно иль физически, не важно),
Хотим мы в сердце обрести покой,
А если нет его, то это страшно.

Из года в год страдаем мы опять,
Вновь вспоминая то, чего не надо…
Как обижали мачеха, муж, мать
Иль злые сёстры, словно слуги ада…

Какую боль пришлось перетерпеть!
И сколько слёз пролито было? Море!
Хоть эти раны никуда не деть,
Их надо подлечить, уменьшить горе.

Они ведь разъедают нашу плоть,
Рвут нашу душу изнутри на части…
Смиритесь, как смирился наш Господь.
Бог даст прощенье — это в Его власти.

Скорей к Христу в молитве обратись —
Злопамятности нету оправданья…
Будь милосерден и за всех молись!
Любовь — первооснова мирозданья.

Пусть состраданье грешника спасёт,
Чтоб нежность Иисуса стала вашей,
И Божья благодать на вас сойдёт,
Сделав мудрее, чище, лучше, краше!

КАК Я НАШЛА БОЖЬЮ ЦЕРКОВЬ

Скоропостижная смерть матери, плохой сон родственника, связанные с этим страхи и тревоги, долгие духовные искания, вопль души к Богу, страстное желание разобраться во всём, прочитать Библию — Галина честно рассказывает о своём пути и открытиях, подаривших мир её сердцу.

В 1980 году в возрасте 43 лет скоропостижно умерла моя мама. Ещё в среду они с отчимом приходили к нам, а в субботу утром её увезли на скорой в реанимацию, и больше я не видела её живой.

У мамы было очень хорошее здоровье, она никогда ничем не болела, а тут раз, и за три дня умерла. Для меня это было шоком! К

Несколько лет я каждое воскресенье заказывала панихиду, ставила свечки, раздавала угощение детям (как меня научили), но улучшений не было.

В церкви какой-то прихожанин дал мне написанную на листе бумаги молитву — 90-й псалом, и, когда мне снилась мама и меня начинало трясти, я вскакивала и начинала читать эту молитву. Тогда

ви, слушая батюшку и в очередной раз не понимая ничего, кроме слов «Господу помолимся», я мысленно помолилась Богу с одним желанием — узнать Божью церковь и соблюдать то, что хочет Бог. «Надо во всём разобраться, — решила я, — и почитать Библию».

Купить Библию в то время было просто нереально, их нигде не было, а если и были, то стоили огромных денег. Я вышла из церкви расстроенная: заповеди мне не дали, потрясение после смерти мамы не проходило, праздники соблюсти нереально. А молитва (90-й псалом) мне помогала и без церкви.

Дома у нас телефона в то время не было, и я ходила иногда к соседке снизу позвонить. Однажды зашла к ней, а на столе у неё лежит БИБЛИЯ! Я просто обомлела — так хотела её почитать! Соседка сказала, что сама только недавно взяла эту Библию, но на недельку согласилась дать.

Я пришла домой, открыла Библию сразу на псалмах и начала читать со слезами, ведь это было то, чего так просила моя душа! Я стала переписывать псалмы, но много не перепишешь за неделю. Пришла я с печалью в сердце к соседке возвращать Библию, а она мне и говорит: «Если хочешь почитать Библию, приходи

Будь милосерден и за всех молись!
Любовь — первооснова мирозданья.

Пусть состраданье грешника спасёт,
Чтоб нежность Иисуса стала вашей,
И Божья благодать на вас сойдёт,
Сделав мудрее, чище, лучше, краше!

Очисти сердце мне

Господи! Очисти сердце мне
От обид, от зла, от суеты,
Чтоб забыла всё я, как во сне…
Подари частичку доброты.

Надели любовию меня,
Мудрости житейской дай в делах,
Чтоб могла я прославлять Тебя
Песнею хвалебной на устах.

Сострраданья, Боже, я прошу,
Чтобы ближних, как себя, любить,
Милосердной быть, как Ты, Иисус,
Каждою минутой дорожить.

Научи не гневаться меня,
Гнев Твоею силой побеждать,
Чтоб, покуда вертится Земля,
Верить я могла, любить, прощать.

Распахни, о Бог, мои глаза,
Чтоб душой увидела Твой лик,
Чтобы приоткрылись небеса,
И чудесный город в них возник.

Сказкою волшебной наяву
Мир пришёл от Господа Христа…
Дай мне сил поверить в ту мечту
И с Тобой быть вместе до конца.

Людмила Мокшанцева,
г. Коркино, Челябинская обл.

мом приходили к нам, а в субботу утром её увезли на скорой в реанимацию, и больше я не видела её живой.

У мамы было очень хорошее здоровье, она никогда ничем не болела, а тут раз, и за три дня умерла. Для меня это было шоком! К тому времени я уже была замужем и имела двоих детей, но тоска по маме не давала нормально жить и заботиться о семье. Я впала в тяжёлую депрессию.

В это время моему дяде приснился сон, что будет ещё один покойник и им должна оказаться я. Я настолько близко приняла это к сердцу, что постоянно ждала смерти: боялась мыться в ванной (было страшно задохнуться там), боялась ехать в лифте, боялась замкнутого пространства, боялась съесть лишний кусок хлеба, чтобы не умереть от заворота кишок. Я боялась оставаться одна в квартире: на меня находил такой ужас, что я выбегала на лестничную площадку.

Я понимала, что с этими страхами нужно что-то делать, так как жизнь была невыносимой. Мы с мужем решили пойти на приём к специалисту. Врач выписал мне расслабляющие таблетки, но я боялась их пить, думая, что от них точно умру.

Каждое воскресенье я ходила в православную церковь, чтобы помянуть маму, потому что она мне постоянно снилась и днём, если прилягу, и ночью. Во время таких сновидений меня начинало трясти от страха, так как я считала, что мама хочет забрать меня к себе. Позднее, стоя на службе в церкви (как меня научили), но улучшений не было.

В церкви какой-то прихожанин дал мне написанную на листе бумаги молитву — 90-й псалом, и, когда мне снилась мама и меня начинало трясти, я вскакивала и начинала читать эту молитву. Тогда всё во мне успокаивалось, я ложилась и дальше спокойно спала.

Однажды по телевизору шла передача, где один человек обвинял всех в том, что они грешны и не соблюдают Божьи заповеди. А другой человек сказал, что есть ещё люди, которые соблюдают Десять заповедей. У меня в сознании отложилось тогда, что есть Божьи заповеди, а я их не знаю и не соблюдаю; может, поэтому мне тяжело.

С этими мыслями в следующее воскресенье я пошла в церковь и попросила дать мне Десять заповедей Божьих. Женщины, продававшие свечи и духовную литературу, сказали мне: «Какие тебе заповеди? Сегодня праздник, ты знаешь это?» Я ответила, что не знаю. Тогда мне указали на церковный календарь: «Пойди и перепиши праздники, чтобы ты знала и соблюдала их». Я подошла к календарю и обнаружила, что там на каждый день недели приходится по два-три праздника. И мне сразу пришла мысль, что Бог не мог нам повелеть соблюдать каждый день как праздник: ведь тогда получается, что мы только праздновать должны, а когда же работать?

читать со слезами, ведь это было то, чего так просила моя душа! Я стала переписывать псалмы, но много не перепишешь за неделю. Пришла я с печалью в сердце к соседке возвращать Библию, а она мне и говорит: «Если хочешь почитать Библию, приходи в церковь, там тебе её дадут, и прочитаешь всю». Я говорю: «Ничего там не дают, я долго туда ходила». Она говорит: «Ты не туда ходила», — и сказала, куда нужно идти. Сначала я испугалась, но соседка, как будто читая мои мысли, добавила: «Не бойся, там в жертву людей не приносят».

У меня было такое огромное желание прочитать Слово Божье, что в ближайший день служения я отправилась за Библией, не думая больше ни о чём плохом! И вот захожу я в коридор, а там висят Десять заповедей!

После служения пастор дал мне Евангелие, книгу «Путь ко Христу» и отдельно распечатанные Десять заповедей! Я всё взяла и с большой радостью пришла домой, начала читать, и у меня началась новая жизнь! Много было и непонятного в Библии, многое приходилось перечитывать, пока всё осознала, поняла и всё улеглось в разуме и сердце. С тех пор я стала спокойно спать, дьявол отступил, потрясение прошло. Слава Великому Господу Богу, что привёл меня в Свою церковь, соблюдающую заповеди и имеющую веру в Спасителя нашего Иисуса Христа!

Галина Осина,
д. Поляна, Ярославская обл.

КАКУЮ ЦЕРКОВЬ ВЫБРАТЬ?

Знаете ли вы, сколько различных религиозных движений, церквей и конфессий существует в мире? На сегодняшний день это 5000 официальных религиозных объединений. Как среди этого множества распознать ту церковь, которая нужна именно вам, ту, которую стоит посещать?

Обычного человека смущает огромное количество церквей. Многие порой приходят к выводу, что истина субъективна. «У каждого своя правда: у вас она своя, а у меня своя», — говорят они. Неужели найти истину — это вопрос случая? Да и важно ли, какую церковь я посещаю?

Как правило, на выбор церкви влияют установившиеся традиции и мировоззрение окружающих. По правде говоря, иногда вопрос выбора и не стоит: куда все — туда и я. Если церковь имеет влияние в обществе, популярна, многочисленна, не требует выполнения строгих религиозных обязанностей, если её можно посещать время от времени, то почему бы не присоединиться? Но насколько верны подобные критерии?

Многие вправе спросить: «Чтобы обнаружить истинную Церковь, не должны ли мы обратить внимание на ту, которую веками поддерживали цари и народы?» Или наоборот, нужно искать людей, которые никогда не представляли собой господствующую церковь и зачастую были неизвестны?

И так, давайте поговорим об ос-

кто сотворит и научит, тот великим наречётся в Царстве Небесном» (Евангелие от Матфея 5:19). Апостол Иаков говорит, что если бы мы нарушили хотя бы одну из Десяти заповедей, то это всё равно, что нарушить все десять. Они подобны звеньям цепи. Если вы испортите хотя бы одно звено, цепь разорвётся.

3. Истинная церковь — церковь ожидающих Второго пришествия Иисуса Христа, пообещавшего: *«Приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Евангелие от Иоанна 14:3) и «Се, гряду скоро» (Библия, книга Откровение 22:12).* Задайте себе вопрос: «Хотели бы вы встретить Христа, Который придёт на нашу землю, и предстать перед Ним? Ожидаете ли вы Его?» Для тех, кто любит Бога, Его явление будет отрадой, исполнением всех надежд, вечной радостью.

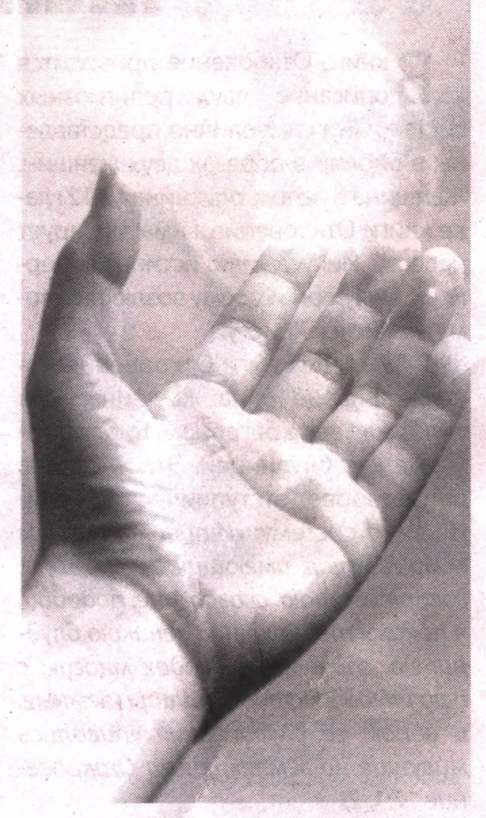
4. Истинная церковь — это церковь, стремящаяся вести здоровый образ жизни. Бог заинтересован не только в нашем духовном здоровье, но и в физическом и эмоциональном. Между ними существует тесная связь. Если мы говорим, что любим

лежащая к одной из христианских общин:

Несколько лет назад мои родители задержались на выходные в одном из городов. Знакомых у них там не было. В субботу они пошли на богослужение. После того как оно закончилось, к ним подошла совершенно незнакомая женщина и пригласила их на обед, а затем познакомила их с достопримечательностями города, но на этом её гостеприимство не закончилось. Эта женщина и её муж предложили моим родителям ночлег в своём доме. В аэропорту мама, ошеломлённая такой добротой, попыталась выразить благодарность. Женщина ответила с улыбкой: «Это самое меньшее, что можно сделать для членов семьи».

Какие ассоциации вызывает у вас слово «церковь»? Наверное, вы сразу представляете себе величественный собор с золотыми куполами? Прежде всего, церковь — это собрание людей, поклоняющихся Богу. Кстати, первые христиане часто собирались на природе и называли место собраний молитвенным домом, даже если дом этот был под открытым небом: *«В день же субботний мы вышли за город к реке, где, по обыкновению, был молитвенный дом, и, сев, разговаривали с собравшимися [там] женщинами» (Библия, книга Деяния Апостолов 16:13).*

Господь приглашает людей таки-



ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

Церковь

Боже наш, ну как же Ты велик!
Так велик, что не вмещает разум.
И никто Божественный Твой лик
На земле не увидал ни разу.

Но живое всё живёт Тобой,
Всё вокруг — Твои произведенья.
Созидает всё Твоя любовь.

должны ли мы обратить внимание на ту, которую веками поддерживали цари и народы?» Или наоборот, нужно искать людей, которые никогда не представляли собой господствующую церковь и зачастую были неизвестны?

Итак, давайте поговорим об основных критериях истинной церкви.

1. Иисус Христос — основание истинной церкви и наш Спаситель. Он — её Основатель, Пастырь и Глава, а Его Слово — Священное Писание (Библия) — является источником истинного Богопознания.

2. Истинная церковь — это церковь, соблюдающая все Десять заповедей без исключения и замены, в том числе и четвёртую (о святости субботнего дня). Заповедь о соблюдении субботнего дня была дана ещё в Едемском саду, при сотворении человека. Вот как красиво описывает этот момент Библия: *«К седьмому дню окончил Бог тот труд, который совершал, и в день седьмой уже не делал всего того, что совершал [прежде]. Благословил Бог день седьмой (субботу — прим. ред.) и освятил его» (книга Бытие 2:2, 3)*. «Помни день субботний — да будет священным он для тебя! Работай шесть дней и делай всё, что необходимо, а седьмой день — суббота, день, посвящаемый Господу, Богу твоему» (книга Исход 20:8–10)*.*

Иисус учил: *«Итак, кто нарушит одну из заповедей сих малейших и научит так людей, тот малейшим наречётся в Царстве Небесном; а* вечной радостью.

4. Истинная церковь — это церковь, стремящаяся вести здоровый образ жизни. Бог заинтересован не только в нашем духовном здоровье, но и в физическом и эмоциональном. Между ними существует тесная связь. Если мы говорим, что любим Бога и посещаем или хотим посещать Его церковь, то будет казаться странным тот факт, что мы оскверняем своё тело алкоголем или никотином. Всё, что делаем (едим ли, пьём ли) должно прославлять Господа. *«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (Библия, 1 послание коринфянам 6:19, 20)*, — напоминает нам апостол Павел.

5. Церковь — это дружная семья, разделяющая веру в воскресшего Спасителя. Все члены церкви помогают и поддерживают друг друга. Вот что рассказывает женщина, принадлежащая ... вали место собраний молитвенным домом, даже если дом этот был под открытым небом: *«В день же субботний мы вышли за город к реке, где, по обыкновению, был молитвенный дом, и, сев, разговаривали с собравшимися [там] женщинами» (Библия, книга Деяния Апостолов 16:13).*

Господь приглашает людей такими, какие они есть: с проблемами, грехами и слабостями. Когда мы приходим в какую-нибудь церковь, мы в первую очередь должны смотреть не на людей с их недостатками и несовершенствами (даже среди учеников Иисуса оказался Иуда), но на учение. Нужно выяснить: 1) признаёт ли эта церковь всё Писание богодухновенным; 2) исполняет ли она все Десять заповедей; 3) является ли эта церковь местом, где верующие могут стремиться к духовно-нравственному совершенству? Если ответ будет утвердительным, значит, вы попали туда, куда нужно.

Подготовила Наталья Скороход

** Библейские тексты приведены в современном переводе под ред. Кулакова.*

Боже наш, ну как же Ты велик!
Так велик, что не вмещает разум.
И никто Божественный Твой лик
На земле не увидал ни разу.

Но живое всё живёт Тобой,
Всё вокруг — Твои произведенья.
Созидает всё Твоя любовь
И в любви Твоей всему спасенье.

Нам сказал Ты о добре и зле,
И о том, что было и что будет.
И на этой несвятой земле
Ты создал святую Церковь людям.

Кто был грешник, он теперь святой.
Здесь никто не позабыт, не брошен.
Жил когда-то в мире сиротой,
В Церкви стал любимым чадом Божьим.

Здесь совсем другой у жизни вкус,
Вкус любви, забытый нами с детства.
Наша Церковь — это наш Иисус,
Мы к Нему приходим прямо в сердце.

Все субботы — праздничные дни,
Дни особой от Отца заботы.
Дни другие названы людьми,
А субботу Бог назвал субботой.

Чтобы мы могли собраться здесь,
Божий Сын отдал Себя на муки.
К величайшей милости небес
Простираем и сердца, и руки.

Как мы мало ценим этот дар.
Потому что, если бы ценили,
Всей душой, всем сердцем бы тогда
И друг друга, и Христа любили.

Татьяна Хлопкова

ЖЕНЩИНА ПО ИМЕНИ ВАВИЛОН

В книге Откровение приводится описание двух религиозных систем. Они символично представлены в Библии в образах двух женщин. Женщина в белом, описанная в 12 главе книги Откровение, символизирует невесту Иисуса, или истинную церковь. Она верна своему возлюбленному — Иисусу Христу.

В 17 главе книги Откровение появляется ещё одна женщина. Она сидит на звере багряном. Библия называет её блудницей. Эта женщина олицетворяет отступническую религиозную систему: *«И пришёл один из семи Ангелов, имеющих семь чаш, и, говоря со мною, сказал мне: подойди, я покажу тебе суд над великою блудницею, сидящею на водах многих; с нею блудодействовали цари земные, и вином её блудодеяния упивались живущие на земле» (книга Откровение 17:1, 2).*

Что означает «сидящая на водах многих»? В Библии даётся толкование: *«Воды, которые ты видел, где сидит блудница, суть люди, и народы, и племена, и языки» (книга Откровение 17:15).* Что такое блудодейство? Это отсутствие верности, нечистота в отношениях. Эта блудница привлекает внимание масс; она знает, как соблазнить и увлечь за собой. Она передаёт по кругу свой кубок с вином лжеучения. Мир опьянён заблуждением. Цари и главы государств тесно связаны с ней.

В Откровении 17:5 говорится: *«И*

направляет нас к верности Его Слову и Его заповедям.

ПРИЗНАКИ ВАВИЛОНА

1. Им правит земной глава, который говорит от имени Бога и вместо Бога. Он открыто признаёт, что его слово, произнесённое «с кафедры», имеет власть, как если бы он был самим Богом Небесным. В Биб-

3. Учение о бессмертии души. Древний Вавилон был центром лжеучений о смерти. Ложь о том, что, когда вы умрёте, ваша бессмертная душа будет жить вечно, пришла из Вавилона, а не из христианства и уж точно не из Библии: *«Живые знают, что умрут, а мёртвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению»*

Для примирения язычества и номинального христианства Римская империя, следуя своей обычной политике, предприняла меры для объединения христианских и языческих праздников. Так воскресенье (День солнца) пришло в христианство на смену библейской субботе, о которой столько раз говорит Бог как о Своём особенном знаке: *«Дал им также субботы Мои, чтобы они были знамением между Мною и ими, чтобы знали, что Я — Господь, освящающий их» (Библия, книга пророка Иезекииля 20:12).*

Учения древнего Вавилона проникли в большую церковь-мать. Протестантские церкви оставили церковь-мать, и Бог воздвиг великих мужей, протестантских реформаторов. Но они сохранили многие ошибки матери-церкви, такие как бессмертие души и соблюдение воскресенья. Безусловно, многие из них любили Иисуса. Мы живём в последнее время, друзья, истина остаётся истиной, и нужно ей следовать. Бог раскрывает библейские пророчества для всех, кто любит Иисуса и хочет следовать за Его истиной.

Пророк Даниил предостерёг, что появится особая власть, которая *«возмечтает отменить… [праздничные] времена и закон» (Библия, книга пророка Даниила 7:25).* Друзья, ни одна земная церковь не вправе менять Божий Закон или изменить Его Слово. Нет сомнения, что про-

нечистота в отношениях. Эта блудница привлекает внимание масс; она знает, как соблазнить и увлечь за собой. Она передаёт по кругу свой кубок с вином лжеучения. Мир опьянён заблуждением. Цари и главы государств тесно связаны с ней.

В Откровении 17:5 говорится: *«И на челе её написано имя, тайна: Вавилон великий, мать блудницам и мерзостям земным».* Если она мать, то у неё должны быть дети. Интересно, что католическая система называет себя матерью всех церквей. Процитируем кардинала Йозефа Ратцингера, ставшего позднее папой римским Бенедиктом: «Всегда должно быть ясно, что единственная святая католическая и апостольская вселенская церковь — не сестра, а мать всех церквей». Многие деноминации вышли из католицизма, но сохранили при этом ряд его ложных доктрин. Это дочери матери-церкви.

Что имеет в виду Библия, говоря о мистическом великом Вавилоне? К началу первого столетия настоящий Вавилон, город, существовавший в Ветхом Завете, уже исчез. Таким образом, речь идёт не о физически существовавшем Вавилоне, а о духовном Вавилоне. Другими словами, о религиозной системе, которая отделится от истинного учения Слова Божьего. Духовный Вавилон олицетворяет собой религию, созданную человеком, в основе которой лежат людские учения и идеи. Христос же призывает нас выйти изо всех человеческих религиозных систем, Он возвращает нас к Библии, чтобы мы снова стали преданными Священному Писанию. Он

ПРИЗНАКИ ВАВИЛОНА

1. Им правит земной глава, который говорит от имени Бога и вместо Бога. Он открыто признаёт, что его слово, произнесённое «с кафедры», имеет власть, как если бы он был самим Богом Небесным. В Библии говорится о Христе: *«И Он есть глава тела Церкви; Он — начаток, первенец из мёртвых, дабы иметь Ему во всём первенство» (Послание колоссянам 1:18).* Христос находится на первом месте в истинной церкви. Христос на небесах — единственный глава церкви.

2. Идолопоклонство. В Вавилоне процветало идолопоклонство, тогда как Христос зовёт нас, чтобы мы пришли сразу к Нему, напрямую. Нам не нужны посредники. Нам не нужны образа, святые угодники. Нет нужды приходить к Христу через ходатаев и просителей: Он так сильно любит вас, что хочет, чтобы вы были ближе к Нему. В Библии однозначно повторяется, что между Богом и человеком есть только один посредник, и это Иисус Христос. Наше спасение, наш путь к вечной жизни возможны только через Него, не через Его мать и не через апостолов.

Христос возвещает: *«Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Евангелие от Иоанна 14:6).* Апостол Пётр вторит Иоанну: *«И нет ни в ком ином спасения; ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись» (книга Деяния Апостолов 4:11, 12).*

учений о смерти. Ложь о том, что, когда вы умрёте, ваша бессмертная душа будет жить вечно, пришла из Вавилона, а не из христианства и уж точно не из Библии: *«Живые знают, что умрут, а мёртвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению» (книга Екклесиаста 9:5).*

Библия сравнивает смерть со сном в пятидесяти местах Священного Писания. А так называемые духи умерших, с которыми некоторые вступают в контакт, — *«это — бесовские духи, творящие знамения» (книга Откровении 16:14).* Учение о том, что душа бессмертна, противоречит самой сути Второго пришествия Христа. Нужно ли приходить Спасителю за теми, души которых уже на небесах? Если вы верите в бессмертие души, то верите и в то, что после смерти ваша душа отправится на небо. Но если бы это было так, тогда зачем Христу воскрешать умерших, подымать их из могил, если они уже на небесах?

Это лжеучение отменяет необходимость во Втором пришествии. Бог хочет, чтобы мы желали и с волнением ожидали пришествия Иисуса Христа. Все небеса с нетерпением ждут этого кульминационного явления. В том был Божий замысел, чтобы церковь во все века жаждала Его возвращения. Согласно Библии наши возлюбленные будут спать во Христе до пришествия, и вместе с ними нас вознесут на облака небесные для встречи с Иисусом.

4. Поклонение солнцу. Вавилон был центром поклонения солнцу.

Пророк Даниил предостерёг, что появится особая власть, которая *«возмечтает отменить… [праздничные] времена и закон» (Библия, книга пророка Даниила 7:25).* Друзья, ни одна земная церковь не вправе менять Божий Закон или изменить Его Слово. Нет сомнения, что проповедники должны вернуться к проповедям на основании Библии, к Божьей истине, и бежать из Вавилона, от блудницы, как призывает Бог: *«Выйди от неё, народ Мой, чтобы не участвовать вам в грехах её и не подвергнуться язвам её» (книга Откровение 18:4).*

Богу ненавистны эти ложные системы богослужения, это учения дьявола. Однако, Бог любит Свой народ, который искренне Его ищет. И даже если сейчас народ введён в заблуждение, Господь желает, чтобы люди оставили Вавилон и все его фальшивые учения. Незнание не является оправданием для заблуждения или греха, когда есть все возможности, чтобы узнать Божью волю прямо сейчас. Найдёте ли вы время для этого?

Друзья, помните, что путь большинства — далеко не всегда верный. Господь предостерегает: *«Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их» (Евангелие от Матфея 7:13, 14).*

По материалам передачи «Раскрывая тайны библейских пророчеств»

ЗАПОВЕДЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо не оставит Господь без наказания того, кто употребляет имя Его напрасно» (Библия, книга Второзаконие 5:11) — это очень важная заповедь для нас сейчас, в этот особый исторический период, который мы все вместе проживаем. Удивлены? Давайте поразмышляем вместе.

Начнём с того, что это третья заповедь и следует она за первыми двумя, которые помогают нам выстроить правильную иерархию в жизни. На первом месте стоит Господь как Источник всего, на втором — наши с Ним отношения: «Не

вами третьей заповеди. Он говорит, что мы не должны произносить Его имени напрасно. Что это значит? Бывает ли так, что мы наше бездействие оправдываем словами «Бог всё устроит»? Или принимаем какое-то решение, зная о том, что

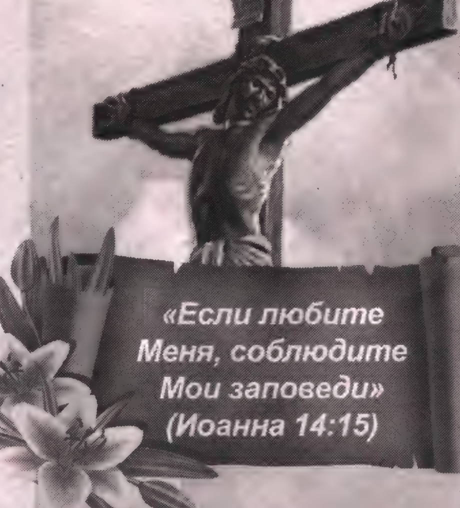
нанно. Он нам на протяжении всей Библии даёт обетования, что всегда будет рядом до скончания века, что будет держать нас за руку: *«Я Господь, Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: "не бойся, Я помогаю тебе"» (Библия, книга пророка Исаии 41:13)*. Держать за руку! Значит, мы будем идти вместе с Ним, а не сидеть в сторонке или у Него на руках. Впрочем, бывают моменты, когда Господь и на руки нас берёт, как берут родители больное дитя.

Представим наших детей, которые всё время приходят к нам и жалуются, и жалуются, повторяя: «Мы такие немощные, помоги нам, сделай то, сделай это...» Что мы им скажем? Наверное, что мы их можем направить, дать мудрый совет, помочь, но ответственность за свою жизнь они должны взять на себя: делать выбор, принимать решения, трудиться, и у них всё получится. *«Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Библия, Послание филиппийцам 4:13)*. Или представим самих себя, уповающих всё время только на родителей и ждущих, когда они всё за нас сделают. Не потому ли Господь говорит нам: «Не произносите имени Моего напрасно»? Он призывает нас к личной ответственности.

Вспомним эпизод с рыбаками, которые всю ночь ловили рыбу и

Закон Божий

Библия, Исход 20 гл.



I

Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.

II

Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвёртого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

III

Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит

Начнём с того, что это третья заповедь и следует она за первыми двумя, которые помогают нам выстроить правильную иерархию в жизни. На первом месте стоит Господь как Источник всего, на втором — наши с Ним отношения: «Не делай себе кумира», т. е. не создавай препятствий между Богом и собой. Третья заповедь предупреждает нас о том, чтобы мы не произносили имя Господа напрасно и не перекладывали на Него свою личную ответственность. Получается, что на третьем месте в нашей жизненной иерархии стоим мы сами. Четвёртая заповедь ограждает наш союз с Творцом, выделяя особый день для отдыха, субботу, как символ нашего единства, место нашей силы, наш семейный день с любимым Отцом — некая реальная связь между земным и Небесным. Далее следуют заповеди, описывающие наши отношения с другими людьми.

Часто мы создаём неверную иерархию в своей жизни, где на первое место ставим детей, родителей, супруга, любимое дело и так далее. Но все эти дорогие нам категории могут сегодня быть, а завтра — нет. Тогда вся жизнь разбивается на мелкие кусочки и непонятно, зачем вообще жить. Всегда у нас есть только Бог и мы сами, поэтому такая система ценностей оказывается более устойчивой.

Итак, рассмотрим, что же Господь хочет нам сказать словами третьей заповеди. Он говорит, что мы не должны произносить Его имени напрасно. Что это значит? Бывает ли так, что мы наше бездействие оправдываем словами «Бог всё устроит»? Или принимаем какое-то решение, зная о том, что оно приведёт к сложностям, а когда эти трудности неизбежно возникают в нашей жизни, то мы говорим, что Господь нам посылает испытания? А, может быть, мы ведём нездоровый образ жизни, который приводит к болезни, а потом сетуем, что Бог нас наказал? Думаю, что мы все встречались с такими примерами. Что происходит в этих случаях? Не перекладываем ли мы ответственность за свои поступки на Бога и не упоминаем ли Его имя напрасно?

Хочет ли Господь, чтобы мы были неразумными овечками, которые боятся личной ответственности? Вы можете возразить, что Господь призывает нас быть как дети (Евангелие от Матфея 18:3). Да, это так. Быть как дети значит быть чистыми, искренними, открытыми, любить и верить безусловно. Но значит ли это, что мы должны находиться в инфантильной позиции и ждать, когда наш Небесный Отец всё за нас решит? *«Не будьте дети умом: на злое будьте младенцы, а по уму будьте совершеннолетни» (1 послание коринфянам 14:20).*

Господь хочет, чтобы мы брали ответственность за свою жизнь, за принимаемые решения, чтобы мы творили вместе с Ним и жили осознанно, а не перекладывали ответственность всё время только на родителей и ждущих, когда они всё за нас сделают. Не потому ли Господь говорит нам: «Не произносите имени Моего напрасно»? Он призывает нас к личной ответственности.

Вспомним эпизод с рыбаками, которые всю ночь ловили рыбу и вернулись на берег с пустыми руками. Иисус им не говорит: «Вы очень устали, посидите здесь, а Я пойду и принесу вам рыбы». Нет, Он вдохновляет их попробовать ещё раз, и совершается чудо — полные сети рыбы. Того же Он хочет и от нас. Быть христианином — это ответственность.

Сейчас мы вместе проходим такой период, когда привычный уклад жизни меняется и нам постоянно нужно делать выбор: как заботиться о своём здоровье, как обучать своих детей, где и как трудиться и жить. Принимаем ли мы эти решения осознанно, понимая их последствия, или перекладываем ответственность на Бога или на кого-то другого, пусть даже очень авторитетного? Уважаем ли мы свободу выбора других людей так же, как Господь высоко ценит нашу свободу и никогда нас ни к чему не принуждает, хотя имеет для этого всю власть и силу? Это непросто, но Бог нас убеждает, что с Его помощью мы со всем справимся.

Так давайте будем как дети — настоящими, но как взрослые — ответственными!

Татьяна Павлова

детей за вину отцов до третьего и четвёртого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

III

Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

IV

Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

V

Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе.

VI

Не убивай.

VII

Не прелюбодействуй.

VIII

Не кради.

IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

Читайте другие статьи на ***sokrsokr.net*** — рубрика «Десять заповедей»

ПРАВЯТ ЛИ НАМИ ЗВЁЗДЫ?

Тигры, свиньи, крысы, собаки — мы с ними встречаемся каждый день. Люди сами называют себя, своих детей и знакомых этими животными. И вовсе не в порыве гнева, а в попытке объяснить характер того или иного человека тем, что он родился в определённый год, под определённой звездой... Неужели всё решают звёзды?

В больничной палате шёл разговор о гороскопах и приметах. Постепенно перешли к практике освящения квартир и домов. Я внимательно слушала. Я знала, что одна из женщин очень набожная, регулярно ходит в церковь. Каждое утро я просыпалась от её быстрого шёпота «еси на небеси». И тут она говорит: «И не забудьте сперва запустить в дом кошку». Я не удержалась и тактично уточнила: «Так во что вы верите — в Бога или

в Бога верую. Одно другому не мешает», — был ответ. Оказалось, что все в палате называют себя христианками, но при этом в той или иной степени верят и в гороскопы, и в приметы.

Чуть позже одна из женщин поведала, что всю жизнь отмечала день рождения в декабре, а уже в зрелом возрасте узнала от матери, что родилась парой месяцев раньше. «И ведь всегда верила гороскопам, всё мне подходило. А оказалось вон как. Те-

Астрология, нумерология — всё это стало очень популярным в наше время. Многие заигрывают с таинственным, не подозревая, что это не такое невинное увлечение.

Я хочу, чтобы вы поняли одно: эти практики несовместимы с верой в живого Бога. Это не детская забава. Это вопрос того, кто наш Бог. В Библии описано, какая участь может постигнуть и самих астрологов (и прочих служителей тьмы), и тех, кто обращается к ним.

«И придёт на тебя бедствие: ты не узнаешь, откуда оно поднимется; и нападёт на тебя беда, которой ты не в силах будешь отвратить, и внезапно придёт на тебя пагуба, о которой ты и не думаешь. Оставайся же с твоими волшебствами и со множеством чародейств твоих, которыми ты занималась от юности твоей: может быть, пособишь себе, может быть, устоишь. Ты утомлена множеством советов твоих; пусть же выступят наблюдатели небес, и звездочёты, и предвещатели по новолуниям, и спа-

Нас разделила совесть изнутри
На виноватых и не виноватых.
Мы против зла бессилье обрели,
Себя к отряду прилепив приматов.
Мы гороскопам верим день за днём.
Мы — овны, раки, мы — козлы и тигры...
В себе нашли мы схожесть со зверьём.
Нельзя с Творцом играть в такие игры.
Мы со своим Создателем в борьбе.
Он образ в нас не создавал звериный.
И вера в Бога — это путь к себе,
Путь к настоящей личности единой.
Нам эта жизнь дана не навсегда.
Тем, кто устали «упираться рогом»,
Бог говорит: «Поверьте и тогда
Я снова буду вашим вечным Богом».

Татьяна Хлопкова

огонь сожёг их, не избавили души своей от пламени; не осталось угля, чтобы погреться, ни огня, чтобы посидеть перед ним» (Исаии 47:11–14).

Называющие себя христианами, хватит нарушать третью заповедь Закона Божьего — носить имя Бога напрасно. Не пытайтесь совместить несовместимое. Как сказал пророк Илия, *«долго ли вам хромать на оба колена? если Господь есть Бог, то последуйте Ему; а если Ваал, то ему последуйте» (Библия, 3 книга Царств 18:21).*

Определитесь, кто стоит над всем — Бог или звёзды. Сделайте выбор — верить гороскопам или Слову Божьему. Только как ему верить, этому Слову, если его нет в доме или оно пылится где-то на полке? Друзья, начните новый год с живым Богом! Откройте, наконец, Библию! Вы увидите, как всё изменится, если нами будут править не звёзды, а Господь, сотворивший их и нас. А уж сколько советов от Него вы найдёте в Библии! — на все случаи жизни.

тельно слушала. Я знала, что одна из женщин очень набожная, регулярно ходит в церковь. Каждое утро я просыпалась от её быстрого шёпота «еси на небеси». И тут она говорит: «И не забудьте сперва запустить в дом кошку». Я не удержалась и тактично уточнила: «Так во что вы верите — в Бога или гороскопы и приметы?» «Ну, приметы есть приметы. Кошку надо запускать. И верят и в гороскопы, и в приметы.

Чуть позже одна из женщин поведала, что всю жизнь отмечала день рождения в декабре, а уже в зрелом возрасте узнала от матери, что родилась парой месяцев раньше. «И ведь всегда верила гороскопам, всё мне подходило. А оказалось вон как. Теперь слушаю про свой новый знак, и снова всё подходит как будто».

волшебствами и со множеством чародейств твоих, которыми ты занималась от юности твоей: может быть, пособишь себе, может быть, устоишь. Ты утомлена множеством советов твоих; пусть же выступят наблюдатели небес, и звездочёты, и предвещатели по новолуниям, и спасут тебя от того, что должно приключиться тебе. Вот они, как солома:

или оно пылится где-то на полке? Друзья, начните новый год с живым Богом! Откройте, наконец, Библию! Вы увидите, как всё изменится, если нами будут править не звёзды, а Господь, сотворивший их и нас. А уж сколько советов от Него вы найдёте в Библии! — на все случаи жизни.

Оксана Соловьёва

МИФ ИЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

КАК АДАМ СМОГ НАЗВАТЬ ВСЕХ ЖИВОТНЫХ ЗА ОДИН ДЕНЬ?

Есть те, кто считает Библию просто сборником легенд, а в числе аргументов такие люди часто приводят историю о том, как Адам давал имена животным. «Невозможно за один день дать имена всему многообразию видов», — утверждают они. А мы верим, что Адам справился, и вот почему…

Как Адам мог назвать миллионы разных видов на шестой день творения, если он составлял всего 24 часа? Это является распространённым возражением против прямого чтения первой главы книги Бытие. Некоторых этот момент смущает настолько, что они начинают верить в то, что Библия говорит не о буквальных днях, что день вполне может быть равен миллиону лет…

Начнём с того, что мы не можем быть догматичны в вопросе количества видов на земле. Роберт Мэй (Robert May), зоолог из Оксфордского Университета, сообщает: «По факту, мы не знаем, со сколькими видами растений и животных мы делим планету: менее 2 млн классифицировано на сегодняшний день, и оценки общего числа находятся в диапазоне от 5 до 50 млн видов».

Есть несколько моментов, которые не вполне очевидны для непосвящённого читателя, но которые должны быть учтены. Во-первых, Адаму не нужно было идти и сгонять или собирать этих животных. Бытие 2:19 ясно указывает на то, что Бог привёл животных к Адаму. Во-вторых, многие скептики уверены, что количество видов, которых Адаму нужно было увидеть и назвать, выражалось в миллионах, хотя это число вполне могло быть (и было) в разы меньше.

Обратите внимание, что Писание недвусмысленно утверждает, что Адам назвал всех «птиц небесных» (евр. oph hassamayim) и всех «зверей полевых» (евр. chayyah hassadeh). Нет упоминаний о том, как Адам давал имена рыбам или иным морским обитателям, или насекомым, или паукам, или арахнидам. По факту, из двух миллионов известных видов 98% составляют беспозвоночные, которые включают в себя различных животных от губок, червей и медуз до моллюсков и насекомых. Оставшиеся 2% являются позвоночными и насчитывают около 40000 видов. Это число станет ещё меньше, если вычесть 25000 водных позвоночных и четыре тысячи амфибий, которые явно не входят ни в одну из категорий животных, перечисленных в Бытие 2:20.

А если предположить, что видообразование продолжалось с начала сотворения, то одиннадцать тысяч видов позвоночных скорее всего произошли бы из намного меньшего количества прото-видов (не о них ли в книге Бытие сказано «по роду их»?). В связи с тем, что многие роды включают в себя десятки, и даже сотни, видов, то, скорее всего, Адаму нужно было назвать всего несколько тысяч этих прото-видов — задание, которое может быть легко выполнено за несколько часов. Если предположить, что Адаму нужно было бы назвать 2500 прото-видов (родов) и он тратил бы на каждый прото-вид 5 секунд, то у него ушло бы приблизительно три часа сорок пять минут на то, чтобы дать имена всем (при условии, что ежечасный пятиминутный перерыв включён в это время).

Важно отметить, что Божьей целью было не просто, чтобы Адам дал имена животным и птицам. Первый человек должен был увидеть, что он отличается в своём роде от остального творения, так что никакие из этих животных не могли послужить ему физическим, эмоциональным, интеллектуальным и духовным спутником. Потому Бог создал из ребра Адама Еву (Бытие 2:21–24).

По материалам статьи
Э. Куликовского
bibleap.com

Читайте другие статьи на **sokrsokr.net** — рубрика «Острая тема»

НАПОЛЕОН НЕ КАК ОБЫЧНО

Приближаются праздники, и хозяйки начинают задумываться, чем бы порадовать семью и гостей. Предлагаем рецепт нежнейшего торта «Наполеон» с заботой о здоровье: минимум сахара и только растительные ингредиенты. Этот торт я попробовала, когда отдыхала в центре здоровья «Дорога жизни» в Нижегородской области. И я не смогла забыть его, а потому выпросила рецепт для наших читателей.

Ингредиенты для коржей:

- кокосовое масло — 250 г
- мука — 400 г
- соль — 1 ч. л.
- вода — 150 – 160 мл

Если кокосовое масло мягкое, необходимо предварительно охладить его, а затем натереть на мелкой тёрке. Добавить остальные ингредиенты. Быстро вымесить тесто, разделить на 8 – 9 равных частей, убрать на 40 минут в холодильник. Затем раскатать коржи. Удобно делать это постепенно: пока первый корж печётся, раскатываем второй и т. д. Для придания ровной формы можно использовать крышку от кастрюли. То есть вы раскатываете тесто, помещаете пласт на противень (смазывать его не надо, потому что в тесте достаточно масла), а затем выдавливаете круг крышкой подходящего диаметра. Края тоже оставляйте, пеките их. Из них мы сделаем посыпку для верхнего коржа. Выпекать каждый корж около 10 минут при температуре 200С°.

Ингредиенты для крема:

- молоко растительное (например, соевое) — 500 мл
- сахар — 0,5 стакана
- ванильный сахар — 1 ч. л.
- растительное масло — 1 ст. л.
- вода — 1 стакан
- мука — 2,5 ст. л. с горкой

В молоко добавить сахар, ванильный сахар и растительное масло, поставить на огонь. Тем временем муку развести в 1 стакане воды. Влить получившуюся массу в молоко, хорошо перемешать, варить до загустения. Крем остудить. В процессе остывания масса покроется сверху плёночкой, поэтому желательно взбить крем миксером.

Смазать коржи кремом, сверху посыпать крошкой (из тех самых краешков), убрать торт в холодильник для пропитки. Если приготовить торт вечером, то к утру он готов. Приятного аппетита!

Рецепт центра здоровья «Дорога жизни»

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Большая часть тиража газеты «Сокрытое Сокровище» распространяется бесплатно и издаётся на пожертвования людей, которые хотят помочь другим найти радость, поддержку и утешение в Боге.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму для бесплатной доставки наших газет подписчикам и для поддержки работы наших сайтов, и она станет достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим!

КАК МОЖНО ПОЖЕРТВОВАТЬ

По QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Перевод онлайн
sokrsokr.net/help
(через банковскую карту, Яндекс-деньги или WebMoney).

Банковский перевод

Получатель: Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов

6+ ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Мальчику Даниле очень хотелось сделать какое-нибудь доброе дело, но в голову приходили только идеи, на воплощение которых требовались деньги

Рецепт центра здоровья «Дорога жизни»

6+ ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Доброе дело

Мальчику Даниле очень хотелось сделать какое-нибудь доброе дело, но в голову приходили только идеи, на воплощение которых требовались деньги родителей. Но мама кое-что придумала…

Однажды зимним вечером Данила сидел в своей комнате и читал детскую Библию. Он очень любил библейские истории. Сегодня он читал о самом начале пути Иисуса на нашей земле — Его рождении. Читая, как Мария и Иосиф не могли найти место для ночлега, мальчик загрустил. В комнату вошла мама.

— Что такое, сынок? Почему ты такой грустный?

— Мама, как же так? — спросил Данила. — Неужели во времена Иисуса люди были такие плохие, что никто из них не пустил к себе семью, у которой должен был родиться ребёнок?

Мама вздохнула.

— Сынок, в те времена дома были очень тесные, а людей на перепись пришло много. Поэтому ни у кого не было свободной комнаты, в которой Мария могла бы родить Иисуса.

— Вот я бы обязательно постарался им помочь! — сказал Данила.

Мама погладила мальчика по голове, а потом сказала:

— Знаешь, а ведь ты можешь сделать это прямо сейчас! — сказала она.

— Но как? Христос же не ищет сейчас дом! — удивился мальчик.

— В Библии сказано, что, заботясь о наших ближних, мы проявляем любовь к Богу. Ты можешь сделать что-то для других и тем самым помочь Христу.

Мальчик задумался.

— Мама, я придумал! — воскликнул он. — Давай ты мне дашь денег, а я куплю подарки нуждающимся или хотя бы нашей соседке. Она ведь совсем одна живёт, и ей будет приятно.

— Сынок, мы, конечно, можем так поступить, но ведь ты сам хочешь проявить доброту и сделать что-то для ближних, — сказала мама и пошла заниматься своими делами.

Данила долго думал над этой проблемой. Он хотел отдать мамины старые вещи нуждающимся, но мама сказала, что она это уже сделала сама.

— Я ничего не могу придумать, — пожаловался он маме. — Для всего мне нужна твоя помощь или твои деньги.

— Как насчёт того, чтобы ты помог нашей соседке прибраться к праздникам? Она пожилая, и ей делать это уже тяжело, — предложила мама.

— Но я так не люблю убираться, мама! Это так скучно!

Мама улыбнулась.

— Видишь, иногда для того, чтобы сделать что-то доброе для нуждающихся, нужно оставить в стороне своё удобство.

Тогда мальчик понял, что часто люди не помогают другим, потому что это не так-то просто. Он пошёл к соседке и предложил свою помощь. Ему не нравилось мыть полы, но Данила знал, что этим он делает доброе дело для Бога.

Мария Викторова

Художник Светлана Литвина

chudostranichki.ru

Перевод онлайн
sokrsokr.net/help
(через банковскую карту, Яндекс-деньги или WebMoney).

Банковский перевод

Получатель: Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы, Республики Марий Эл
ИНН 1215064285
КПП 121501001
БИК 048860630
р/с 40703810037180101328
Отделение № 8614 Сбербанка России
г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл
к/с 30101810300000000630
Назначение платежа: пожертвование
Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только **ИНН 1215064285**
В ГЛАВНОМ ОКНЕ ПОИСКА

ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ. КАК ЕГО ПОБЕДИТЬ?

Если вы сегодня посмотрите на Анну, то вряд ли догадаетесь, что 12 лет назад она была самой настоящей алкоголичкой. Анна рассказывает о своём пути и о победе над болезнью, которую многие считают неизлечимой.

НЕМНОГО О СЕБЕ

Я коренная москвичка. Родилась в семье инженеров и заядлых туристов. С детства ходила с родителями в походы, мечтала стать актрисой. Была упрямая и целеустремлённая: с третьей попытки поступила в театральный институт, но ушла со второго курса, так как поняла, насколько трудоёмка актёрская профессия, как сложно совмещать семью и карьеру. А я хотела семью, детей. В итоге закончила курсы косметологов-массажистов, ездила на дом к клиентам и параллельно работала администратором. Сейчас работаю в соцслужбе на приёме граждан.

ЗНАКОМСТВО С АЛКОГОЛЕМ

Лет в 13 я уже пробовала алкоголь, причём, начала сразу с водки. Мне понравилось состояние эйфории, хотелось повторения. Да и курить я начала рано, в лагере. С 18 лет я жила отдельно от родителей, была предоставлена сама себе. Работала я тогда в «Комсомольской правде». Интересное учреждение, богемные люди. Мы часто собирались вместе, нередко у меня дома, всегда присутствовал алкоголь —

стах, садилась в чужие машины, подбирала бычки на лестничных площадках. Меня не раз забирали в милицию. Я вспоминаю это, как другую жизнь. Как будто это было не со мной.

Потом в моей жизни появился прекрасный мужчина, который полюбил меня и захотел создать со мной семью. Своей любовью он растопил моё сердце. Он был военным, сам не пил, отвозил меня на работу, встречал с работы, терпеливо ждал у кафе и ресторанов, пока я нагуляюсь. Со временем я склонила и его к выпивке. На работе я думала только о том, как бы поскорее закончился рабочий день, чтобы выпить. Приезжая домой, я первым делом наливала стакан и только потом могла делать какие-то домашние дела, общаться с ребёнком... За вечер я могла выпить 2 бутылки вина или 4 бутылки пива.

Через десять лет такой жизни начались проблемы со здоровьем, буквально со всеми органами. Я испугалась, пыталась бросить пить. Но меня хватало не больше, чем на неделю. Я очень поправилась, давление зашкаливало.

КРИЗИС

любит нас и однажды воскресит для вечной жизни. Раньше я боялась смерти, в 13 лет ночью плакала, когда представляла, что меня не станет, что будет тьма. Мама меня успокаивала тогда. А теперь мне сказали, что я буду жить вечно. Мне подарили Библию, и я начала её читать. Потом заботы житейские закружили меня, и после замужества я перестала посещать церковь. Но каждый раз, когда я проходила мимо Библии, меня не покидала мысль, что я ещё вернусь к Богу.

«Не стоит недооценивать силу Бога», — убеждена Анна.

И вот, после очередной попойки гости ушли. Я была пьяна. К тому моменту я чувствовала себя никудышной матерью, я потеря-

каяния. Перед Богом я не стеснялась — рассказывала Ему то, чего никогда не поведала бы людям. Это Он меня спас! Только Он! Друзья

лет я жила отдельно от родителей, была предоставлена сама себе. Работала я тогда в «Комсомольской правде». Интересное учреждение, богемные люди. Мы часто собирались вместе, нередко у меня дома, всегда присутствовал алкоголь — шампанское, мартини…

Со временем я поняла, что обычного стакана мне уже мало. Я выпивала стакан, а желаемое ощущение начинало уходить, ускользать, мне хотелось его вернуть. В результате я напивалась до того, что засыпала в забытье.

Потом я вышла замуж. За пьющего. Пили вместе. С перерывом на беременность. Когда я родила, алкоголь вновь стал ежедневным делом. Муж стал чаще уходить к друзьям, я пыталась его образумить, заканчивалось всё скандалами. В итоге мы расстались.

ПРОБЛЕМЫ

Я вышла на работу, мама сидела с ребёнком у себя дома. А в свою квартиру я кого только ни приглашала. Гуляли зачастую шумно, соседи даже милицию вызывали. Если эти встречи происходили при ребёнке, то он убегал к маме (она рядом жила): в пьяном состоянии я была очень агрессивной, издевалась над ним. Он спрашивал: «Бабушка, почему у других детей мамы не пьют, а моя мама пьёт?»

Были кафе, рестораны, дискотеки… Есть люди, которые выпьют и спят, а я была очень активная, меня тянуло на подвиги. Случалось, что я просыпалась в незнакомых ме-

начались проблемы со здоровьем, буквально со всеми органами. Я испугалась, пыталась бросить пить. Но меня хватало не больше, чем на неделю. Я очень поправилась, давление зашкаливало.

КРИЗИС

Я понимала, что не хочу жить такой жизнью. Начиналось красиво и богемно, с бокалом в руках, а закончилось дешёвым спиртом. За 15 лет из цветущей девушки я превратилась в одутловатую испуганную алкоголичку.

Кодироваться я не хотела. Во-первых, мне стыдно было прийти и сказать: «Я алкоголик, я хочу кодироваться». Мои друзья, коллеги и даже мама не знали, как далеко я зашла в своей зависимости. Во-вторых, я видела пример отца и брата, которые некоторое время после кодирования действительно не употребляли спиртное, но потом запили с большей силой. Кодирование не затрагивает причину проблемы, не заполняет пустоту души.

Сделаю небольшое отступление. Это важно. Лет в 18 – 19 у меня появилась жажда познания Бога. Как раз тогда мы с мамой крестились в православной церкви. Я просила служителей рассказать мне о Боге, но толком мне никто ничего не говорил. И эта моя жажда оставалась неудовлетворённой.

Однажды я увидела рекламу библейских уроков и решила посетить их. Там я, наконец, нашла ответы на свои вопросы. Я поняла, что Бог создал нас, спас нас, что Он

дала мысль, что я ещё вернусь к Богу.

И вот, после очередной попойки гости ушли. Я была пьяна. К тому моменту я чувствовала себя никудышной матерью, я потеряла любимого человека. Жизнь не имела смысла. Выйдя на балкон с сигаретой, я вдруг увидела потрясающей красоты солнце, восходящее над землёй, и подумала, что для кого-то начинается счастливый день. И у меня вырвался крик: «Господи, помоги!»

Люди бьются о стену, пытаясь спасти себя. Врачи, гадалки, книги по психологии… Но настаёт момент, когда идти больше некуда. Тупик. Отчаяние. Остаётся либо сброситься с крыши, либо прийти к Богу… Я плакала и просила Господа о помощи: «Я не хочу больше так жить!»

ЧУДО

С того самого дня я не пила. Как раз в то время я меняла работу и попала на приём к наркологу, который засвидетельствовал, что случившееся со мной — настоящее чудо.

ЭТО СДЕЛАЛА НЕ Я!

С тех пор я стала молиться. Уходила в ванную утром и вечером и повторяла молитву «Отче наш». Мне хотелось помолиться своими словами, но было так стыдно перед Богом за грехи, что я не решалась. Но потом начала открывать Ему своё сердце. Начался процесс покаяния. Перед Богом я не стеснялась — рассказывала Ему то, чего никогда не поведала бы людям. Это Он меня спас! Только Он! Друзья говорили, что это я такая волевая, смогла всё преодолеть. Я знала, что свободна от зависимости не своей силой. Мне порой хотелось выпить, но это были какие-то отголоски старой жизни. Я чувствовала, как Сам Бог помогал мне бороться в такие минуты. Потом желание пить ушло совсем.

ДО И ПОСЛЕ

Через два месяца я без особых усилий похудела. Я вдруг стала обращать внимание на запахи, как раз цвела липа… Бог начал вливать в меня жизнь. Притуплённое алкоголем чувство прекрасного постепенно возвращалось.

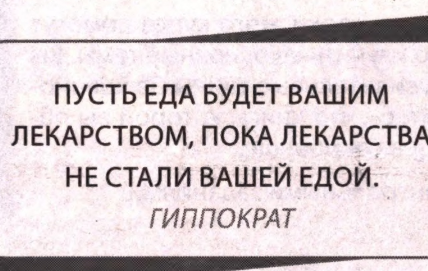
Раньше мне не хватало денег, внимания, работа не устраивала, муж не устраивал, ребёнок не устраивал — всё не устраивало. Теперь я почувствовала себя, как растение, которое посадили в нужные условия. С Богом я стала цвести и плодоносить. У меня нет недостатка ни в чём, я всем довольна. Работа приносит мне удовольствие, я могу там полностью реализоваться. Мне нравится помогать людям. Да, вечером я усталая, но я чувствую удовлетворение от того, чем занимаюсь. Я знаю, кто я, откуда я и куда иду. Я люблю жизнь, людей! Слава Богу за это!

Анна Кузнецова

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОСТУПНО КАЖДОМУ

Если вы думаете, что здоровое питание — это дорого, то не забудьте подсчитать, во сколько обходятся вам ваши болезни. Помните об этом, когда планируете своё меню.

Всё чаще люди задумываются над своим питанием: одни — придя на приём к врачу, другие — листая ленту Инстаграма или слушая известного блогера. В потоке информации можно подумать, что здоровое питание могут позволить себе только «одарённые», «избранные» люди, которые давно в теме. Спешим развеять ваши страхи и рассказать вам о здоровом питании, подтвердив известную истину, что новое — это хорошо забытое старое.



ПУСТЬ ЕДА БУДЕТ ВАШИМ ЛЕКАРСТВОМ, ПОКА ЛЕКАРСТВА НЕ СТАЛИ ВАШЕЙ ЕДОЙ.

ГИППОКРАТ

4 ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

✦ Разнообразие и сбалансированность.
✦ Качество продуктов питания.
✦ Режим в питании.
✦ Достаточность, умеренность и ограничения.

Разнообразие и сбалансированность

Этот принцип хорошо иллюстри- овощи, фрукты и ягоды, причём, в приоритете свежие. Они обеспечивают организм клетчаткой, витаминами, минеральными веществами и множеством других жизненно важных составляющих. Кстати, некоторые современные специалисты изображают пирамиду питания со свежими овощами, фруктами и ягодами в основании, а уже второй ступенью делают зерновые.

Такие продукты, как арахис, чечевица, соя, горох, нут, фасоль, маш и др., относятся к группе бобовых и занимают следующую ступень пирамиды. Затем идут орехи (грецкий, кешью, бразильский, фундук, миндаль, кедровый, макадамия и др.) и семена (лён, кунжут, мак, тыквенное семя, семя подсолнечника, семена чиа и др.). Бобовые, орехи и семена — источник растительного белка. Если употреблять бобовые и орехи в сочетании со злаками, то из такой пищи организм получит полноценный белок, то есть все незаменимые аминокислоты. В приведённой пирамиде нет мяса, по-

и фрукты с признаками гнили нужно тщательно отчистить и подвергнуть термической обработке, продукты со следами плесени нельзя употреблять вовсе. По возможности ешьте то, что вырастили сами.

Режим в приёме пищи

Всемирная организация здравоохранения рекомендует придерживаться трёхразового питания. Исключения допускаются только для следующих

мать в одно и то же время. В нашем организме заложен удивительный механизм: к привычному времени приёма пищи желудок выделяет желудочный сок и ферменты.

Достаточность, умеренность и ограничения

Мы состоим из того, что едим, а потому должны придерживаться правила: «Умеренность в полезном и полный отказ от вредного». «А что

✦ Качество продуктов питания.
✦ Режим в питании.
✦ Достаточность, умеренность и ограничения.

Разнообразие и сбалансированность

Этот принцип хорошо иллюстрирует пирамида питания. Она наглядно отражает мнение специалистов о том, какие продукты и в каком количестве должны присутствовать в нашем ежедневном рационе.

В основе пирамиды питания мы видим зерновые культуры и изделия из них. Эти продукты можно назвать базовыми. К ним относятся гречка, пшено, пшеница, кукуруза, овёс, рис, ячмень и др. Причём, желательно употреблять цельные зерновые или зерновые, подвергшиеся минимальной очистке. Например, есть не манную кашу, а блюда, приготовленные из цельного пшеничного зерна; не белые макароны, а макароны цельнозерновые. Муку тоже лучше использовать цельнозерновую. Муку высшего сорта можно обогатить отрубями.

Следующий «этаж» пирамиды — подсолнечника, семена чиа и др.). Бобовые, орехи и семена — источник растительного белка. Если употреблять бобовые и орехи в сочетании со злаками, то из такой пищи организм получит полноценный белок, то есть все незаменимые аминокислоты. В приведённой пирамиде нет мяса, потому что, хоть оно и является источником полноценного белка, но при этом содержит много вредного жира, антибиотиков и гормонов.

И на самой вершине пирамиды находятся масла. Это значит, что их нужно употреблять в очень ограниченных количествах.

Продуктов питания, которые вы употребляете, должно быть достаточно для того, чтобы обеспечить ваш организм всем необходимым. Не должно быть излишка (переедание) или недостатка (диета или голодание).

Качество продуктов питания

Блюда на нашем столе должны быть не только разнообразными, сбалансированными, но и свежими. Покупая продукты, особое внимание обратите на их качество. Овощи вовсе. По возможности ешьте то, что вырастили сами.

Режим в приёме пищи

Всемирная организация здравоохранения рекомендует придерживаться трёхразового питания. Исключения допускаются только для следующих групп людей:

1. младенцы и дети дошкольного возраста,
2. люди с инсулинозависимой формой диабета,
3. перенёсшие хирургическое вмешательство на желудочно-кишечном тракте.

ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ,
А ЗДОРОВЬЕ
НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ.
НИКОЛАЙ АМОСОВ

Врачи рекомендуют исключить любые перекусы. Даже самый маленький кусочек пищи, глоток сока или напитка запускает процесс пищеварения, а потому между приёмами пищи целесообразней употреблять воду и травяные чаи без сахара. Пищу рекомендуют принилудочный сок и ферменты.

Достаточность, умеренность и ограничения

Мы состоим из того, что едим, а потому должны придерживаться правила: «Умеренность в полезном и полный отказ от вредного». «А что же для нас вредно?» — спросите вы. Мы рекомендуем отказ от жирных, острых, кофеиносодержащих и алкогольсодержащих продуктов, а так же от продуктов с большим количеством сахара.

Садитесь за стол в добром расположении духа, общайтесь с семьёй на позитивные темы, будьте благодарны Богу за все дары, что Он посылает вам.

Наша маленькая семья старается придерживаться этих простых принципов, и уверяем: для вас это тоже не составит особого труда.

Андрей и Елена Тихомировы

12+ **www.sokrsokr.net** РЕКЛАМА

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС, ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).

Адрес для писем:
424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Редакция газеты «Сокрытое Сокровище»
E-mail: zayavka@sokrsokr.net

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber

Пришлите sms

- с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой С и своим e-mail для получения газеты в электронном виде

Заполните этот купон-заказ на газету «Сокрытое Сокровище» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию.

ФИО ______________________________

Почтовый индекс и адрес ______________________________

____

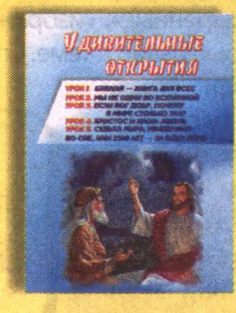
____

Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз

ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА

РАЗОБРАТЬСЯ В БИБЛИИ ПРОСТО

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ



Если у вас есть Библия, уроки этого курса помогут вам самостоятельно изучить её основные темы. Вы откроете для себя удивительные тайны Священного Писания и убедитесь, что книга, которой вы обладаете, — настоящее сокровище.

Уроки снабжены контрольными заданиями.

Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.

Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

ПОДПИШИТЕСЬ НА НАШИ СООБЩЕСТВА «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ О ХРИСТЕ» В МЕССЕНДЖЕРАХ:

Telegram

Viber

Мы пишем о вечном, молитве, вере, церкви и моральных принципах.
Опыты излечения от болезней и вредных привычек с помощью Бога.

Подписывайтесь на нас, чтобы своевременно получать

ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ «ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ» —

Поучительные рассказы

Уроки доброты

Для детей от 5 до 10 лет.

Эта газета содержит очень важные духовные истины, Закон Божий и другие тексты из Священного Писания. Пожалуйста, не выбрасывайте её, не используйте в хозяйственных целях, а, прочитав, сохраните у себя или передайте другому!

Газета «Сокрытое Сокровище» №12(296). 12+
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Главный редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — А. М. Третьякова, редколлегия — Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; дизайн, вёрстка — С. В. Литвина, корректор — Т. Г. Ведерникова.
В газете использованы иллюстрации с сайта 123rf.com.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. Подписной индекс П4059.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола", 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16.
Тираж 55 500 экз. Заказ №193.
Дата выхода в свет 28.10.2021 г.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Владивосток, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин.Воды, Н. Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 353 500 экз.